



Nimi \_\_\_\_\_ Syntymäaika \_\_\_\_\_

**Neljän päivän verenpaine seuranta:**

Verenpaineesi hyvän hoidon toteutumiseksi Sinun on hyvä tietää oma verenpainetasosi ja hoitotavoitteesi. Pyydämme lisäksi Sinua tuomaan seurantalomakkeen täytettynä omaan tiimiisi vuosittain/pyydettyessä, jotta hoitava taho saa myös tiedon verenpaineesi hoitotasosta. **Verenpaineen seuranta tehdään neljän päivän ajan aamuin ja illoin**, kaksi peräkkäistä mittausta kerrallaan. Mittaa verenpaine 2h verenpainelääkkeen ottamisen jälkeen.

Päivämäärä:	Aamu:	Ilta:
ESIM. 1.1.2015	128/76 p. 58	130/78 p. 62
1. PÄIVÄ AAMU	/	/
1. PÄIVÄ ILTA	/	/
2. PÄIVÄ AAMU	/	/
2. PÄIVÄ ILTA	/	/
3. PÄIVÄ AAMU	/	/
3. PÄIVÄ ILTA	/	/
4. PÄIVÄ AAMU	/	/
4. PÄIVÄ ILTA	/	/

VERENPAINEN KESKIARVO KAIKISTA MITTAUKSISTA \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

(Verenpaineen keskiarvo lasketaan erikseen ala- ja yläpaineesta. Laske luvut yhteen ja jaa mittauskertojen lukumäärällä)

Paino \_\_\_\_\_kg Pituus \_\_\_\_\_cm

Tupakointi Ei \_\_\_\_\_ Kyllä \_\_\_\_\_

Näin mittaat verenpaineen oikein:

- Vältä raskasta fyysistä ponnistelua, tupakointia, kahvin, teen ja kolajuomien nauttimista puoli tuntia ennen mittausta.
- Tee mittaus viiden minuutin istumisen jälkeen vähintään kaksi kertaa 1-2 minuutin välein, ja kirjaa tulokset ylös. Laske lopuksi yläpaineiden keskiarvo ja alapaineiden keskiarvo ja kirjaa lomakkeelle.
- Tarkistuta oma verenpainemittarisi joka toinen vuosi.